16.022 Zemiakový šalát s uhorkami I.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky XII. - II.	17,50	12,25	25,00	17,50	28,50	19,95	34,00	23,80
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
uhorky sterilizované b. n.	1,50	1,35	1,80	1,62	2,00	1,80	2,50	2,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cukor	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35
olej olivový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,50	0,50
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie mleté čierne			0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	150		200		230		260	

Receptúra

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody, scedíme, necháme vychladnúť. Pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú zaparíme vriacou vodou a nadrobno pokrájané uhorky. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	619	149	2,68	1,8	0,9	27,9	4,2	29,9	1,4	0,018	0,1	0,1	20,7	0,0
B	887	213	3,81	2,9	1,5	39,2	6,0	42,3	2,0	0,028	0,2	0,1	29,2	0,0
C	1043	250	4,35	3,9	2,1	45,2	6,9	49,2	2,3	0,038	0,2	0,1	33,3	0,0
D	122	294	4,96	5,5	3,1	51,4	7,8	57,9	2,6	0,05	0,2	0,1	37,8	0,0

	7									2			